

Come migliorare la performance sportiva senza farsi male

Pubblicato: Lunedì 10 Febbraio 2020



Giovedì 13 febbraio alle 21 alla Biblioteca Frera una serata dedicata a quanti amano lo sport e sono interessati a migliorare le proprie prestazioni senza danni.

L'iniziativa è dell'associazione **Judo Bu-Sen di Tradate**, che in collaborazione con il Comune e la Biblioteca, organizza una conferenza con dimostrazione pratica, sul tema “**Biomeccanica expressa training mix**” ovvero, come migliorare la performance in competizione senza farsi male.

La relatrice sarà **Nathalie Biasolo**, medico fisiologo, **specializzata in biomeccanica**, atleta, **agonista di alto livello** con quattro finali di World Cup Trail Runner, autrice del volume “Training mix. Allenamenti senza corsa per un runner più forte”.

Nel corso della serata verrà effettuata una **dimostrazione pratica** sulla risoluzione di un infortunio non traumatico.

La serata è ad **ingresso libero**

[La locandina con i dettagli](#)

di [Ma.Ge.](#)